



# ほけんだより



能登町立小木小学校 保健室 令和7年 11月 17日 No.7

## じぶんの姿勢を確認しよう

こんな姿勢がクセになっている人はいませんか？ 「背中や肩が丸い」

「ほおづえをつく」 「足を組む」 「ノートや本と目が近い」

「寝ころがってゲームをする、テレビを見る」・・・

みなさんの骨は成長の途中。まだ柔らかい状態なので正し

い姿勢でまっすぐ骨を成長させることが大切です。普段から

気を付けることで、だんだん良い姿勢になれます。

まず、足をぺたんくと床につけましょう！



### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背  
中と背もたれの間は、にぎ  
りこぶし1つ分空けます。  
また、文字を書くときは、  
目はノートから30cm程  
度（手のひらを広げて2つ並  
べたくらい）はなします。



いすに深く  
すわり背筋を  
のばします。

背もたれには  
寄りかかりま  
せん。

両足の裏全体を  
ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

# いい は は ひ 11月8日 いい歯の日

いい は ひの日にちなんで、11月に歯と口の健康について学ぶ取り組みを行います。

## ひる は ふんかん 〇お昼の歯みがき3分間チャレンジ

17日～21日の給食後12:45～12:50の間、保健給食委員会がお昼の歯みがきを見守ります。静かに・立ち止まって・丁寧な歯みがきをしている人にシールをわたします。シールは縦割り班ごとに貼ってもらい、集計してシールが多かった班を表彰します。

## 〇かみかみセンサー

17日～21日の給食時に順番にかみカミセンサーを使って、噛む回数チェックをします。食べ物によって回数に差があることに注目してみましょう。

よくかんで！



きれいな歯

## か たいせつ 〇噛むといいこと、かむことの大切さ

学年ごとにそしゃくチェックガムを使って、今の自分の噛む力がどれくらいかを確認しながら、噛むことの大切さやどんないいことがあるのかを勉強します。



## ほけんしつ は 〇保健室で歯みがき チェック

ひとりずつハンドミラーで口の中を確認しながら、口の中の様子やみがきの残しがないかを確認します。自分の歯

11月の  
スクールカウンセラーらいこうよていび  
S C 来校予定日

7日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC
	13:00 - 16:00	佐伯 SC
14日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC
17日(月)	13:00 - 16:00	佐伯 SC
21日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC
28日(金)	11:00 - 14:00	紺谷 SC

都合により変更になる場合があります  
保護者の方の面談も可能です。学校(濱野)までご連絡ください。

みがきのクセや<sup>は</sup>歯の  
<sup>じょうたい</sup>状態を知り、これ  
からのセルフケアに  
<sup>い</sup>生かしましょう。

